



Gepaneerde koolvis op tomaten-preirisotto

met citroen en rucolasalade



ca. 40min



2 personen

Het klinkt (en ziet eruit) als een gerecht in een toprestaurant, maar deze fantastische risotto kun je gewoon thuis maken. Je paneert koolvisstukjes en bakt ze tot goudbruin en heerlijk knapperig zijn. Ondertussen bereid je een romige risotto met tomaat, prei en een kneepje citroensap. Een lekker pittige rucolasalade zorgt voor de balans in dit bordje vol smaken, texturen en aroma's. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 2 tomaten
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 200g risottorijst
- 50g panko ³
- 1x gemarineerde MSC Alaska koolvis ²
- 1 onbehandelde citroen
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- 1 ei ¹
- 1el boter ⁴
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- citrusspers

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Eieren (1), Vis (2), Gluten (3), Melk (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 871kcal, vet 39.4g, koolhydraten 104.5g, eiwit 25.2g



1. Prei bakken

Snijdt de **prei** in dunne ringen. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el boter en bak de **prei** in ca. 5min glazig. Los het **bouillonpoeder** op in 750ml heet water. Verwijder de harde kern van de **tomaten** en snijd ze in blokjes.



4. Rucolasalade voorbereiden

Rasp de **citroenschil** en pers de **citroen** vervolgens uit. Hussel de **rucola** om met **1tl citroensap** en een snuf peper en zout.



2. Risotto koken

Voeg de **helft van de kruidenmix** met de **risottorijst** toe aan de kookpan en bak ca. 1min mee. Blus met 1el azijn en voeg de **tomaat** toe. Blus dan beetje bij beetje af met de **bouillon** en roer regelmatig zodat de **rijst** niet aanbakt. Herhaal dit 18-20min tot de **bouillon** op is en de **rijst** beetgaar is.



5. Vis bakken

Vul een middelgrote koekenpan met een ca. 1cm hoge laag plantaardige olie en verhit op hoog vuur. Bak de **visstukjes** 2-4min per kant tot ze goudbruin en knapperig zijn. Schep de **vis** uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier. Bestrooi met een snufje zout.



3. Vis voorbereiden

Kluts 1 ei los in een diep bord. Strooi de **helft van de panko** in een tweede diep bord. Kruid de **visstukjes** rondom met een snuf peper en zout. Wentel ze vervolgens eerst door het ei en dan door het **paneermeel**.



6. Risotto verfijnen

Roer **2tl citroensap** door de **risotto** en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **risotto** over de borden en schik de **visstukjes** en **rucolasalade** erbovenop. Garneer met wat **citroenrasp** en dien op.